




GLUTEN FREE

By VeriGood

PAG 1 Portada
PAG 2 Índice
PAG 3 Harinas (en general)
PAG 4 Tips
PAG 5 Tipos de harina
PAG 6 Mejores harinas
PAG 7 Empanadas de boniato y atún
PAG 8 Pan de campo
PAG 9 Pancakes
PAG 10 Cabuya relleno
PAG 11 Brownie vegano
PAG 12 Muffin de coco
PAG 13 Tarta frutal
PAG 14 Palta rellena de huevo
PAG 15 Budín de espinaca, brócoli y calabaza
PAG 16 Brownie - cinco opciones
PAG 17 Pan de espinaca
PAG 18 Barritas de quinoa y chocolate
PAG 19 Tarta de vegetales
PAG 20 Hamburguesas de atún
PAG 21 Berenjenas rellenas de soja texturizada
PAG 22 Calabazas crujientes
PAG 23 Garbanzos asados picantes
PAG 24 Budín de pescado y langostinos
PAG 25 Brochette de pollo con salsa teriyaki
PAG 26 Omelet de espinaca y atún
PAG 27 Budín de yogurt y frutos rojos
PAG 28 Tarta de zapallo sin harina
PAG 29 Mug Cake en taza
PAG 30 Muffin de frutos rojos
PAG 31 Sandwich masa de atún
PAG 32 Coquitos saludables
PAG 33 Budíncito de limón y amapola
PAG 34 Cake de yogurt y frutos rojos
PAG 35 Galletitas saludables
PAG 36 Cookies proteicas
PAG 37 Budín de limón
PAG 38 Panecitos de girasol
PAG 39 Fideos de arvejas
PAG 40 Crackers de semillas
PAG 41 Plan de siete días

INDICE



HARINAS: PROS Y CONS

Plan Mensual UDALV

#infoNutricional

Un día a la vez
Transformación Total



3

No todas las harinas tienen el mismo impacto en nuestro organismo.

◆ Harina de trigo, cebada y centeno: contienen gluten, que es la molécula responsable de producir:

✗ permeabilidad intestinal alterando la zonulina. Estos "agujeritos" que se producen en el intestino, son los responsables de la inflamación celular.

✗ reacción cruzada con las células de la tiroides pudiendo alterar su correcto funcionamiento por producir anticuerpos contra la misma.

Estas características están fuera de discusión. Sin embargo, hay personas que les resulta difícil eliminar su consumo, y al no presentar síntomas que alteren su vida cotidiana, les resulta complicado sostener no consumirlas a largo plazo. ✓ Solución? Elegí un pan de masa madre hecho con harina libre de agrotóxicos. Esta forma de preparación, mejora la digestibilidad, es decir que permite que tus bacterias intestinales puedan procesarlo mucho más fácilmente y x eso la alteración en la flora y en la permeabilidad intestinal sea mucho menor que con el pan común a pesar de ser de harina de trigo.

◆ Harina de almendras (u otros frutos secos), coco, lino. Tienen la virtud de no contener gluten y ser muy bajas en hidratos de carbono. Pero son altas en grasas.

Si estás cuidando tu peso, es importante que sepas que estos panes no cuentan como hidratos de carbono, con lo cual NO ESTIMULAN la insulina, y x consiguiente no producen inflamación celular. .

◆ Harinas de garbanzos, trigo sarraceno.

No contienen gluten. Su índice glucémico es variable, pero al tener alto contenido en fibras, su estímulo en la insulina no es importante.

Son una buena opción.



TIPS

4

¿Querés
dejar de
consumir
harinas
refinadas? 👍

TIPOS DE HARINAS



Elegi la que mejor se adapte a vos

Harina de Avena

Harina de Garbanzos

Super
proteica

Carbohidratos
57,9g
Proteinas
13,8g
Fibra
10g
Grasas
7,2g



Carbohidratos
48,6
Proteinas
19,8
Fibra
10,7g
Grasas
3,4g

*Datos por cada 100g

Reemplazala por alguna de estas opciones

Harina de Almendras

Harina de Soja

¡Va de 10
con la
dieta Keto!

Carbohidratos
3,4g
Proteinas
20g
Fibra
10g
Grasas
54g

*Datos por cada 100g

Carbohidratos
33g
Proteinas
51g
Fibra
24g
Grasas
3,3g

*Datos por cada 100g

- HARINA DE ALMENDRAS
- HARINA DE COCO
- HARINA DE NUEZ
- HARINA DE CHÍA
- HARINA DE SÉSAMO
- HARINA DE LINO
- PSILIO O PSYLLIUM EN POLVO

54 UNFOLD 40 C-3 55

ESTAS OPCIONES
TIENEN UN BUEN
APORTE DE GRASAS,
PROTEÍNAS, FIBRA,
VITAMINAS Y
MINERALES



A DIFERENCIA DE LA
HARINA DE TRIGO O
ARROZ, QUE SOLO
APORTAN HIDRATOS E
INSIGNIFICANTES
CANTIDADES DE
MICRONUTRIENTES



MEJORES HARINAS

6



Empanadas de 🍠 y atún

MASA :

- ⚡ 2 boniatos
- ⚡ 2 tazas de harina de soja (de garbanzos, de la que quieras ..)
- ⚡ 1. 🥚 huevo
- ⚡ condimentos que te gusten / usamos sal y cúrcuma
- ⚡ semillas opcional

Cocina los boniatos 🍠 al horno envueltos en papel aluminio clave dejarlos enfriar con la cáscara. Luego vas a hacer un puré sumarle condimentos y un huevo 🥚. Integras y sumas lo seco; en este caso harina de soja hasta lograr la consistencia de la masa deseada. Deja reposar 15 a 20 minutos en la heladera. Armas los bollitos y estiras con palote jeje ideal. Sumas semillas en la masa si te gusta ..



Empanadas de 🍠 y atún

RELLENO :

- ⚡ Cebolla
- ⚡ Morron
- ⚡ Verdeo lo que te guste
- ⚡ Atún
- ⚡ Condimentos : a gusto

Rehogadas una cebolla 🍅 le puedes sumar verdeo y morron 🍆🌶️ o los vegetales que tengas 🥕🍆 salpimentaos y sumas el atún integras hasta que dore y dejas reposar ...

Sumas el relleno a la masa y cerras prolijo con un tenedor le das formita sacando excedente de masa. Llevas a horno precalentado 15 a 20 minutos listo a disfrutar 🔥



TOCA LA FOTO
PARA IR AL
REEL

Pan de Campo sin gluten

PASO A PASO:

- 🌱 Colocar en una bowl la harina, sal y el agua. Integrar bien, tapar con un repasador limpio y dejar reposar por 8 a 12 hs. (se puede guardar en la heladera hasta 48 hs)
- 🌱 para el fermento: mezclar la levadura con una cucharada de agua y una cucharadita de azúcar o miel 🍯. Dejar reposar unos minutos hasta que comience a burbujear.
- 🌱 Mezclar enérgicamente con la mano o batidor o Colocar todo en licuadora hasta integrar bien (la harina hidratada, el fermento y el aceite de oliva)
- 🌱 Volcar la mezcla en una budinera o molde ligeramente aceitado, y dejar leudar en un lugar cálido hasta que aumente su tamaño (la consistencia es "semi líquida").
- 🌱 Llevar a horno pre-calentado a 180° durante 10 minutos y luego continuar cocción a 160° por 30 minutos más. Retirar del horno.

Pan de Campo sin gluten

INGREDIENTES : PARA 10 PORCIONES SECOS

- . 400 gms de harina de Trigo 🌾 sarraceno
 - . 2 tazas de agua 💧 440 ml
 - . 1 cucharita de té 🍵 de sal 🧂
 - . 10 gms levadura seca
 - . 1 🍯 de azúcar o miel 🍯 (para el fermento)
 - . 2 🥄 30 ml de aceite de oliva 🫒
 - . 2 🥄 o 30 gms de psyllium Huck o linaza (lino molido)
- OPCIONAL ayuda al LEUDADO

EXTRA IDEAS :

- 👉 Una vez frío desmoldar. Dejar 2 a 4 hs sobre la mesada para que se airee y pierda un poco de humedad. Luego se puede rebanar y freezar.
- 👉 Este pan dura fuera de la heladera 3 o 4 días en perfectas condiciones en un clima templado.
- 👉 Se puede cortar en rodajas y freezar para almacenar hasta por 3 meses

Un día a la vez

Un día a la vez



PANCAKES 🥞 #GLUTEN FREE

👉 En la licuadora o procesadora o en minipimer colocas
1 huevo
1 cuch edulcorante apto para cocción: stevia o sucralosa
50 gramos o 5 cuch soperas de harina de trigo sarraceno
1/2 pera pelada (podes hacerlo con banana, manzana,
frutilla, lo que quieras)

• Luego que tenes la mezcla líquida, colocas en un sartén o
panquequera, los haces como un panqueque normal, los
freezas y vas sacando a medida que los vayas
necesitando!!

• Salen varios 😊.





CABUTIA RELLENO

- Zapallo cabutia 🍷 1/2 o el que más te guste
- Arroz cocido 3/4 tz aprox
- Lentejas cocidas 3/4 tz aprox
- Cebolla 1 grande
- Morrón rojo 1/2
- Zucchini 1 chico
- Choclo 1/2 tz
- Huevo 1
- Palta 1/2
- Queso port salut light a gusto
- Cúrcuma 1 cedita
- Aji picante a gusto
- Ajo en polvo 1 cda
- Sal marina



CABUTIA RELLENO

- 1) Primero cocinar el zapallo al horno (yo ya lo tenia hecho porque me sobró de otra comida).
- 2) Cocinar el arroz y lentejas hervidas. Hacete ya bastante así te sobra, guardas en tupper y Tenes para tirar varias comidas, hacer ensaladas, etc.
- 3) Saltear las verduras (podes usar las que tengas) yo tenia cebolla, Morrón y Zucchini así que pique bien chico eso y saltee con oliva, condimente solo con un toque de sal.
- 4) Batir en un bowl el huevo y agregar el arroz, lentejas, verduras salteadas, choclo, el queso cortado en cubos, y la palta tamb en cubitos. Agregar los condimentos, no te olvides de la cúrcuma, haceme caso amor que queda muy increíble. Si no Tenes cúrcuma ponele curry en polvo. Mezclas todo bien y está listo el relleno. Si te sobra relleno después rellena tomates o cualquier otra cosa que se te cante.
- 5) Rellenar bien el zapallo presionando con una cuchara para que quede bien relleno y compacto. Por arriba agregas más cubos de queso, un poco de aji si te gusta picante como a mi.
- 6) Llevar al horno hasta lo que te dicte el corazón o cuando lo veas joya y el queso que no de más de gratinado. A disfrutar.



BROWNIE VEGANO

Ingredientes:

200 gr de nueces (yo use walnuts)

200 gr Dátiles remojados

60 gr de cacao en polvo


56 gr de harina de coco

2 cucharadas de aceite de coco

1 cucharada de extracto de vainilla

Pizca de sal

Para decorar nibs de cacao o nueces en trozos.

Para la cobertura 100 gr de chocolate 

Acá les dejo esta delicia 😊 puedes ponerle mantequilla de marañón o Almendras una antes de cubrir.





MUFFINS DE

- 2 huevos
- 1 cda. sopera de miel
- 1 cda. de Finlandia balance
- 1/2 taza de coco
- 1/2 taza de harina de coco
- 1 taza de leche de almendras
- 1 cda de goma xántica

Incorporé todo, y si queda medio espeso
agrego un poco mas de leche de almendras.

Molde, un poco de la preparación, cucharadita
de dulce de leche sin azúcar y terminé de
completar el molde.

25' al horno





Tarta Frutal SIN GLUTEN

★ **INGREDIENTES** : molde de 24Cm

MASA:

. 1 taza de Harina de trigo 🌾 sarraceno - 240 Gms

. 1/2 taza de Harina de coco 🥥 - 120 Gms

AMBAS REEMPLAZABLES : sugiero de frutos secos, garbanzos, de soja

. 1/4 Taza de semillas de lino - 60 Gms

. 1/4 Taza de aceite se oliva 🫒 - 60 ml

. 1/2 Taza de agua 🌊 fría

. Pizca de sal 🧂 podés usar Stevia (DULCE) / Condimentos a elección (SALADA)

RELLENO:

. Yogurt natural pote grande de 320 gms o griego o pote de queso 🧀 crema

. 3 🥄 de proteína sabor vainilla = REEMPLAZO : coco 🥥 rallado podés procesar para consistencia más homogénea

TOCA LA FOTO
PARA IR AL
REEL

Un día a la vez
Transformación Total

13



PALTA RELLENA DE HUEVO 🥚

Corta la palta al medio y ahuecas un poquito de ser necesario. En una placa de horno previamente pibes rocío vegetal 🌱 o una gota de aceite colocas las mitades (truquito: hacele como un asientito cortando un poquito de cáscara del lado que se va a apoyar en la placa). Sumas el huevo 🥚 en el huevo y pones los condimentos que te gusten. Acá llevamos al hornito eléctrico por 8' ... depende de la consistencia que te guste calculas el tiempo 🕒

LISTO ✓ a disfrutar saludablemente SÚMATE a NUESTRA PLATAFORMA VIRTUAL de Un día a la vez encuentras muchas recetas para cada objetivo de Bienestar: control de peso, ganar masa muscular, rendimiento deportivo, mejorar la NUTRICIÓN 🥑🌟!!





BUDÍN DE ESPINACA BRÓCOLI Y CALABAZA

Ingredientes:

- 1 huevo
- 2 claras
- 1/2 taza de espinaca
- 1/2 taza de brócoli (lo tenía congelado)
- 3 rodajas de calabaza cocidas y pisadas (hechas puré)
- 1 cucharada sopera de queso

Condimentos y sal

Procedimiento:

- 1 En un bowl mezclar los vegetales, queso, condimentos y un huevo entero.
- 2 Agregar las claras batidas al bowl y mezclar.
- 3 Colocar la mezcla en una budinera previamente engrasada y cocinar en el horno moderado o en una cacerola a fuego medio.

Se hace súper rápido! A disfrutar!





BROWNIE SIN COCCIÓN

INGREDIENTES 🍳:

- 🍌 15 dátiles.
- 🍌 1/3 taza de agua.
- 🍌 3 cdas de cacao amargo.
- 🍌 2 cdas de pasta de maní.
- 🍌 C/n chocolate amargo.

PREPARACIÓN 🍳:

Colocar los dátiles sin carozo con el agua en un bowl y procesar con minipimer.

Añadir a la preparación la pasta de maní, el cacao amargo, mezclar e integrar.

Colocar papel manteca en el molde y llevar unas horas al freezer.

Una vez listos, cortar los brownies y decorar con chocolate amargo.





PAN DE ESPINACAS

Ingredientes

- ✓ 1/2 taza espinaca cruda
- ✓ 1 huevo

Picas la espinaca, lo mezclas con el huevo batido y colocas la mezcla sobre una placa antiadherente. Al horno 10 minutos de cada lado y listo!!! 🍷


✨ por más cambios de hábitos y menos dietas estrictas!





BARRITAS DE QUINOA Y 



BARRITAS DE QUINOA Y 


TOCA LA FOTO
PARA IR AL
REEL



Rinde 12 barras y cada una aporta 16,4 gr de carbohidratos, 5 gr de proteínas, 9 gr de grasas, y 168 kcal

Ingredientes:

- ✓ 400 gr de quinoa cocida
- ✓ 5 sobres de edulcorante apto para cocción
- ✓ 50 gr de nueces picadas
- ✓ 1 cda de mantequilla de maní
- ✓ Esencia de vainilla
- ✓ 2 claras
- ✓ 150 gr de chocolate sin azúcar

 Preparación: En un bowl mezclamos la quinoa con las nueces, el edulcorante, la esencia, y la mantequilla de maní. Agregamos las dos claras y formamos una masa húmeda. Para hornearlas, las ponemos sobre una fuente de pirex de cm con papel manteca y spray vegetal (así luego es fácil desmoldar). Llevamos al horno a 180°C por 30 minutos. Una vez que está listo, dejamos enfriar. Derretimos a baño María el chocolate y cubrimos la otra preparación. Dejamos templar unos minutos y antes que se endurezca el chocolate, cortamos las barras (o por lo menos la parte de la superficie donde está el chocolate), así luego es más fácil para dividirlos. Y listo!!! Ya tenemos estas deliciosas barras para probar en casa 🍪👨🍳



TARTA DE VEGETALES #SINHARINA

Ingredientes: (para dos porciones)

👉 Para la masa:

- ✓ 1 y 1/4 taza de harina de almendras
- ✓ 1 huevo
- ✓ 1 cucharada sopera de aceite
- ✓ 1 cdita de ajo en polvo
- ✓ Sal, pimienta a gusto

👉 Para el relleno:

- ✓ 2 huevos
- ✓ 1 cebolla
- ✓ 1 zucchini
- ✓ 1 puñadito de kale (opcional)
- ✓ 1 cdita de ajo en polvo
- ✓ Sal, pimienta a gusto



TARTA DE VEGETALES #SINHARINA

Procedimiento:

- ↔ ONI Precalear el horno a 180 grados
- ↔ ONI Hacer una corona con la harina de almendras e incorporar el huevo, aceite y condimentos
- ↔ ONI Amasar y estirar la masa dándole forma de la fuente que vayan a utilizar
- ↔ ONI Llevar la masa a una fuente previamente aceitada y hornear 15'
- ↔ ONI Cortar y saltear la cebolla y zucchini hasta que se doren
- ↔ ONI Batir los huevos y mezclar con el kale, zucchini, cebolla y condimentos hasta unir bien
- ↔ ONI Retirar la base de la tarta del horno y verter la preparación anterior
- ↔ ONI Hornear 20/25' a 180 grados



HAMBURGUESAS DE ATÚN

Ingredientes: (para 4 unidades)

- ✓ 1 lata de atún al natural
- ✓ 1 cebolla
- ✓ 1/2 morron
- ✓ 1 huevo
- ✓ Sal, pimienta, pimentón a gusto
- ✓ 1 cdita de polvo para hornear




Preparación:

- ↔ Lavar y escurrir el atún
- ↔ Cortar y saltear el morron y la cebolla
- ↔ Integrar todos los ingredientes hasta formar una mezcla homogénea
- ↔ Formar las hamburguesas con ayuda de tus manos y cocinar vuelta y vuelta en una sartén previamente aceitada





BERENJENAS RELLENAS DE SOJA TEXTURIZADA

1. Hidratamos la soja texturizada durante 20 minutos en agua caliente
 2. La escurrimos y aliñamos como si de una carne picada se tratara: ajo, perejil, sal al gusto...
 3. Preparamos un sofrito con verduras al gusto: cebolla, pimiento rojo y verde y tomate natural triturado (400/500 gr)
 4. Añadimos la soja y dejamos cocinar durante 20/30 minutos para que coja todo el sabor.
-  Mientras tanto horneamos las berenjenas. Las partimos por la mitad, con cortes longitudinales y un chorro de aceite.
🕒 30-40 minutos a 200°
-  Truco: podéis partir por la mitad las berenjenas y dejarlas sudar con un poco de sal para eliminar su típico amargor
-  Por último, vaciáis la carne de las berenjenas ya horneadas, la mezcláis con la soja y rellenáis de nuevo las berenjenas.
- Cubris con queso, a gratinar y a disfrutar de esta delicia!





CALABAZAS 🍷 CRUJIENTES

Ingredientes:

- 1 calabacín
- 130 gr de harina de garbanzos
- 1 cda pequeña de pimentón dulce
- 1 cda pequeña de orégano
- 1 cda pequeña de sal
- 1 cda pequeña de levadura química
- 1 cda pequeña de ajo en polvo
- 1 cda pequeña de cebolla en polvo
- 235 ml de bebida vegetal o leche
- 200 gr de copos de maíz picados

Es tan sencillo como cortar el calabacín en cuadrados, no excesivamente pequeños, y rebozar primero en la mezcla de harina, leche y especias y después en los cereales previamente picados.

💡 Recordar el truco de ir añadiendo los copos de maíz en tandas porque si se humedecen todos no se quedarán pegados al calabacín.

Después solo queda colocar sobre una bandeja de horno cubierta con papel sulfurizado y con el horno precalentado a 200°, hornear unos 30 minutos.



Garbanzos

ASADOS & PICANTES

GARBANZOS ASADOS

✓ INGREDIENTES :

- . 250 g de garbanzos pueden ser en conserva o que luego de dejarlos en remojo los hayas hervido vos
- . Condimentos al gusto : pimentón 🌿 pimienta 🌶️ cúrcuma hierbas 🌿
- . 2 cdas de aceite de oliva 🫒

✓ PASO A PASO:

. En un bowl integras los garbanzos con los condimentos y el aceite y los llevas a una placa para horno previamente engrasada por 15 minutos fuego a 180 podes ir removiendo y chequeando según grado de crocante y tostado que te guste 🍴🔥🍴🍴

. Para comer cómo snack, sumar a tu ensalada 🥗 preferida o acompañar tus vegetales 🥦 o proteína !

Un día a la vez
Transformación Total

TOCA LA FOTO
PARA IR AL
REEL

23



BUDÍN DE PESCADO Y LANGOSTINOS

INGREDIENTES:

- ✦ 250gr de pescado blanco (en mi caso he utilizado merluza)
- ✦ Un vaso de leche evaporada o de leche de coco
- ✦ 250 gr de langostinos cocidos (peso de los langostinos ya cocidos y pelados)
- ✦ 3 cucharadas de salsa de tomate
- ✦ 4 huevos
- ✦ Sal y pimienta al gusto

Elaboración?

Tan sencillo como cocinar el pescado al vapor o hervido.

Desmenuzar y mezclar con el resto de ingredientes.

Triturar más o menos según nos guste una textura más uniforme o con trozos de pescado y langostino.

Por último, cocinamos al baño María en el horno con calor arriba y abajo a 180°. Calculad unos 45 minutos, pero lo mejor es pinchar con un cuchillo para comprobar que está cuajado.





BROCHETTE DE POLLO CON SALSA TERIYAKY

4 porciones

INGREDIENTES BROCHETES 🥕🌶️🍅

- ✓ 1 morron verde y 1 morron rojo
- ✓ 1 cebolla
- ✓ 1 Zucchini
- ✓ 2 zanahorias
- ✓ 1 zapallito
- ✓ 1 berenjena 🍆
- ✓ 1/2 kilo de pechuga de pollo 🍗 cortado en cubos
- ✓ condimentos a gusto
- ✓ palitos de brochettes

PROCEDIMIENTO

Corta los vegetales en cubos de manera prolija. Corta la pechuga de pollo 🍗 también en cubos. Vas armando en los palitos un vegetal de cada tipo un cubo de pollito y así...cocinalas en una placa o wok previamente precalentado vuelta y vuelta 🍴🌟🔥



BROCHETTE DE POLLO CON SALSA TERIYAKY

INGREDIENTES

- ✓ 1/2 taza de salsa de soja baja en sodio
- ✓ 1 cda de mostaza
- ✓ 1 cda de aceite de sésamo ideal o de oliva
- ✓ 1 cda de ajo picado
- ✓ 1/4 vaso de agua le sumas y 3 cucharitas de almidón de maíz

PROCEDIMIENTO

Integras todos los ingredientes en una cacerola, menos el agua con la maicena, mientras se va cocinando 👩🍳 integras y buscas que hierva dos minutos. Ahí añadís el agua con maicena y seguís revolviendo 1 minutos más vas. ...

Y listo ✅💕✓



OMELETTE DE ESPINAGA Y ATÚN

Ingredientes:

1 huevo más dos claras
200 gramos de espinaca
100 gramos de cebolla
Atun
Orégano
Sal

Procedimiento

1-Para una porción cómo está tenes que batir un huevo y dos claras.
2-Agregar a esa preparación la sal y orégano y agregarle la espinaca y la cebolla.
3-Por último calenta una sartén de teflón, cuando este bien caliente le pones la mezcla y en una mitad le pones atún y la doblas con la otra mitad, y lo cocinas hasta que se cocine todo!!!!





BUDÍN DE YOGURT Y FRUTOS ROJOS 🍓🫐



BUDÍN DE YOGURT Y FRUTOS ROJOS 🍓🫐

Ingredientes

- 3 potes de yogur descremado natural o de vainilla 50 gramos de arándanos
- 50 gramos de frutillas
- Extracto de vainilla
- Edulcorante a gusto
- 3 sobrecitos de gelatina sin sabor

Procedimiento

- 1- Colocar 1 de los potes de yogur en un bowl con la mitad de los arándanos y procesarlos un poco.
 - 2- Colocar uno de los sobrecitos de gelatina en una tacita y disolver con un poco de agua hirviendo.
 - 3- Incorporar a la mezcla de yogur, agregar el resto de los arándanos y colocar sobre budinera de silicona preferentemente.
 - 4- Repetir el paso anterior, ahora con las frutillas y colocar sobre la base de arándanos.
 - 5- Para la última capa vamos a utilizar un pote de yogur con agregado de gotitas de extracto de vainilla y también con la gelatina diluida, colocando sobre la capa de frutillas.
 - 6- Una vez armado el postre dejamos enfriar bien, preferentemente de un día para otro en la heladera, y desmoldamos sobre fuente.
- Decoramos con más frutas. Se puede también hacer en molde de torta, o en frascos o compoteras como postre individual. También se puede hacer con otra variedad de frutas, teniendo en cuenta que si usamos kiwi o ananá tenemos que cocinarlos previamente, ya que estas frutas contienen una enzima que no permite solidificar a la gelatina.



TARTA DE ZAPALLITO SIN HARINA

Para la base procese 1/2 taza de Almendras y las mezcle con: 2 cdas de mostaza + 1 huevo + 3 cdas de aceite de oliva + especias a gusto (yo le pude orégano + curry + sal y pimienta)

- en una fuente colocar rocío vegetal y luego la preparación.
- aparte corte: 5 zapallitos y los mezclé con: 4 claras + 1 huevo + 2 cdas queso crema + pimienta + 2 cdas curry + 1 cebolla picada.
- agregar arriba de la base y llevar al horno por 35 minutos a 200° y listo.

UN ESPECTÁCULO!!!!!!





MUGCAKE EN TAZA

INGREDIENTES

- ◆ 1 plátano 🍌 pequeño
- ◆ 1 cda de semillas de chia+ 3 cdas de agua 💧
- ◆ 1 cda cacao puro
- ◆ 1 onza choco > 85% (para decorar)
- ◆ 1 pizca bicarbonato o levadura.

Son súper fáciles !!! ⌚ 5min 🍴

PREPARACIÓN

- 1 Pon 1cda de semillas de chia en 3 cdas de agua 💧 ... déjalo 30 min hasta que se quede con textura de GEL (video 📺).
- 2 Mezcla todos los ingredientes con una mini pimer y añádelo a una taza de desayuno 🍵 (mejor poco profunda) y pon el chocolate en el centro
- 3 mételo al micro (minuto y medio o 2' a 750w) o al horno 😊
Tiempo del horno 10-15min vigilando a 200 grados





MUFFINS DE FRUTOS ROJOS

INGREDIENTES:

- 👉 1 taza (150g) frutos rojos frescos o congelados.
- 👉 3 huevos (veganos reemplazar por 1/2 taza agua).
- 👉 2 cdas soperas Stevia líquida.
- 👉 2 cdas soperas aceite de coco.
- 👉 jugo de 1 limón.
- 👉 150 g (harina de almendras o mix frutos secos).
- 👉 2 cdas soperas coco rallado o harina de coco.
- 👉 2 cditas polvo hornear.
- 👉 1 cdita extracto vainilla.



MUFFINS DE FRUTOS ROJOS

PROCEDIMIENTO:

- 👉 precalentar el horno a 180 grados 🔥 • si usan frambuesas congeladas, descongelarlas antes (sin tirar el jugo).
- 👉 Batir los huevos con el stevia, la vainilla y la ralladura de limón.
- 👉 Agregar el aceite de coco y batir power. Agregar jugo de limón. Agregar las harinas y el polvo de hornear. Batir por 1 minuto más hasta formar masa homogénea.
- 👉 Por último agregar los frutos rojos con su jugo y batir por diez segundos más.
- 👉 Volcar en pilotines o muffinera (salen 8 unidades tamaño 👉 el de la foto). También pueden usar una budinera y darle forma de budín. 🍷. Cocinar en el horno durante 20 minutos o hasta que los vean firmes desde afuera y doradetes 😊.

Un día a la Vez ❤️

Un día a la Vez ❤️

30



SANDWICH MASA DE ATÚN

Ingredientes

Para la masa:

2 huevos

1 lata de atún

1 cucharadas de polvo para horno

1 cucharadas de sal

Para el relleno:

Repollo

Queso

Tomate

1/2 morron

1/2 cebolla

Zanahoria

Sal

Orégano

Preparación:

1-Para la masa procesar todo en una licuadora y colocar sobre una fuente rectangular (también puede ser sartén) y llevar a horno moderado por 10 minutos .

2-Una vez listo, dejarlo enfriar.

3-Apete cocinar el morron con un poco de aceite de oliva, condimentar y una vez listos rellenarlos con la primer masa y hacer el sándwich .



TOCA LA FOTO
PARA IR AL
REEL





COQUITOS SALUDABLES

Ingredientes:

- 1 taza grande de coco rallado
- 1 cucharadita de edulcorante
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1 cucharadita de ghee o manteca o aceite
- 1 huevo
- Dulce de leche sin azúcar

Preparación:

1. Unir todos los ingredientes
2. Mezclar apretando con la mano para que se una todo. La masa es muy débil así que háganlo con cuidado. Formar un coquito
3. En una bandeja para horno colocan los coquitos y llevar a fuego bajo por 30 min aprox
4. Dejar enfriar los coquitos cortar a la mitad y agregar dulce de leche sin azúcar
5. Listoo. A comer 😊😊😊

Un día a la Vez 





BUDINCITO DE LIMÓN Y AMAPOLA

- ◆ Necesitas (para 1 budín chico de 2 porciones)
- ▼ 1 huevo y 2 claras
- ▼ 4 cucharadas soperas de harina de garbanzos. Reemplazable por harina de arroz, harina de trigo sarraceno.
- ▼ 3/4 cucharada sobera de jugo de limón. ▼ 1/2 cucharada sobera de ralladura de limón.
- ▼ Opcional (recomendado si usan los reemplazos de harina para que no quede tan seco) 1 cucharada sobera de leche en polvo descremada ó 1 cucharada sobera de harina de almendras ó 1 cucharada sobera de yogurt (vegano o convencional sin azúcar) ó 1 cucharada sobera de queso crema bajo en grasa.
- ▼ 1 cucharada sobera de stevia líquido (ajustar según preferencia personal).
- ▼ 1/2 cucharada sobera de extracto de vainilla.
- ▼ 1 pizca de polvo de hornear. ◆ Para decorar:
- ▼ Queso crema bajo en grasa o yogurt (vegano o convencional descremado sin azúcar) endulzado con stevia/extracto de vainilla y semillas de amapola.



BUDINCITO DE LIMÓN Y AMAPOLA

- ◆ Procedimiento: procesar todos los ingredientes con minipimer.
- Verter la mezcla en un molde chico de budín previamente rociado con spray vegetal (utilicé una marca wilton que rinde para 2 porciones. Pueden hacerlo en moldes individuales de muffins o multiplicar cantidades x 4 y hacer uno grande en la budinera convencional).
- Cocinar en horno precalentado a 180 grados por 25/30 minutos hasta que se dore arriba.
- Enfriar y decorar con el queso crema/yogurt. Si el queso crema/yogurt que utilizan es de consistencia líquida y difícil de manipular, pueden espesarlo con un poco de gelatina sin sabor (diluida en un chorrito de agua caliente/leche) -



CAKE DE YOGURT Y

Ingredientes por 1 molde:

- 2 cda sopera de granola
- 1 cdita de mantequilla de maní \ reemplazar por queso crema.
- Yogur natural (preferir estilo firme) llegar a la altura que tenga tu molde.
- mermelada a gusto!

•

Procedimiento:

Mezclar la granola y la mantequilla de maní y con los dedos aplicar la mezcla en los moldes elegidos y directo al freezer, por 30 min. Luego volcar el yogur sobre la base, llevar a freezer por 1 hora y listo, retirar y colocar la mermelada!





GALLETITAS SALUDABLES 🍪🍪🍪🍪

NECESITAS:

- 4 cucharadas de mantequilla de maní #FreeFood.
- 2 huevos.
- 1/2 taza de harina de avena, coco o almendras.
- 1/2 taza de avena en hojuelas.
- 1/2 cucharadita de polvo de hornear.
- Una cucharada de esencia de vainilla.
- Canela (opcional)
- Stevia al gusto.

En un bowl mezcla los huevos y la mantequilla de maní. 🍳
Agrega la harina y la avena en hojuelas, gradualmente
agrega el polvo de hornear, la canela, la stevia y la esencia
de vainilla.

En una bandeja previamente engrasada arma "bolitas" con
la mezcla. Mete la bandeja al horno previamente calentado
a 250°. Hornea 10 a 15 minutos hasta que doren. 🍪



TOCA LA FOTO
PARA IR AL
REEL

Un día a la Vez ❤️





COOKIES PROTEICAS

Quien no las ama? Y si son veganas y saludables mejor!

- ➔ 1 lata de garbanzos.
- ➔ 50gr harina de coco 🥥.
- ➔ 30gr o un scoop de proteína en polvo.
- ➔ stevia, chips de choco sin azúcar .

Proceso todo y al horno por 15/20'!





BUDÍN DE LIMÓN 🍋🍋🍋🍋

- ★ 3 huevo
- ★ 1 taza harina de almendras
- ★ 1/2 harina de coco
- ★ 1/2 taza de yogurt de vainilla
- ★ 1 cda de stevia líquida (tamaño de la de batido 😊😊)
- ★ 1 cucharita polvo hornear
- ★ ralladura de 1 limón 🍋
- ★ jugo de 2 limones 🍋🍋

Batís los huevos en un Bowl 🥄 sumas el endulzante y vas sumando los secos e integrando

Precalentas el horno y

Podes hacer en molde de siliconas, o el que tengas previo ponerle rocío vegetal o enharinar

Listo ✓ 35 minutos fuego 🔥 medio











PANCITOS DE GIRASOL

Rinde 6 panes medianos y cada uno aporta 3,5 gr de carbohidratos, 11,7 gr de proteínas, 27,3 gr de grasas, y 306 kcal.

Ingredientes:

-  300 gr de harina de girasol
-  1/2 cda de sal
-  10 gr de levadura fresca
-  1/2 cdita de azúcar
-  100 cc de agua tibia

 **Preparación:** Ponemos la harina en un bowl junto con la sal y mezclamos bien (se hace licuando semillas de girasol, igualmente en el último reel les explico bien cómo se hace). En el centro ponemos la levadura con la 1/2 cdita de azúcar. Ponemos un poco de agua y vamos integrando todo. Ponemos el agua que falta y formamos la masa (queda bastante húmeda). La dejamos reposar por media hora. Una vez pasado ese tiempo formamos los pancitos, los pincelamos con agua para ponerle semillas por encima, y los horneamos 30 minutos a 180°C. Y listo!!!





FIDEOS DE ARVEJAS

Ingredientes:

- ✓ 200 gr de harina de arvejas
- ✓ 5 gr de goma xántica (se vende en las dietéticas y viene en polvo. Viene poca cantidad pero rinde un montón)
- ✓ 2 huevos
- ✓ 2 cdas de aceite de oliva

Preparación:

En un bowl mezclamos la harina de arvejas con la goma xántica (es necesaria SI o SI porque sino no se va a formar la masa, ya que acá no tenemos gluten para que una todo). Agregamos los huevos y el aceite de oliva. Vamos formando una masa con fuerza. Al principio puede parecer dura pero luego va tomando forma con el amasado. Dejamos reposar la masa unos minutos y estiramos con una maquina de pastas o con un palote. Cortamos cintas finitas (lo mejor es no enrollar la masa para cortar porque se puede pegar un poco). Ponemos agua a hervir con sal. Hervimos nuestros fideos por 5 minutos. Una vez listos servimos con la salsa que más nos guste!!!





CRACKERS DE SEMILLAS

🌱 150 G de semillas mix de sésamo, Lino, zapallo, girasol, chia las que más te gusten

💧 Agua HIRVIENDO+

🫒 1/4 taza de aceite de oliva

🌿 Condimentos al gusto : usamos cúrcuma, pimentón dulce y sal

P A S O A P A S O :

.Pones las semillas en un bowl con el aceite y los condimentos que gustes!

. Suma levadura nutricional para más aportes e proteína es OPCIONAL y le da más sabor 😊

.cubris con agua hirviendo el recipiente y dejás reposar por 10 Minutos.

.Mientras precalentas el@horno.

.En una placa engrasada o con papel manteca estiras la preparación; que quede prolija y bien finita

Un día a la vez
Transformación Total

TOCA LA FOTO
PARA IR AL
REEL



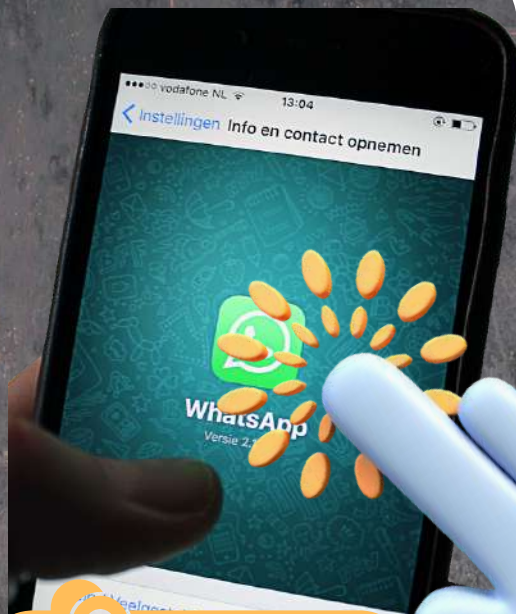
40

SUMATE AL PLAN DE 7 DIAS

DE MEJORA DE HABITOS

TOCA LA IMAGEN PARA
HABLARME POR WSP

-APRENDE A LIDERAR TU
ALIMENTACION Y LOGRAR TU
META CON ESTRATEGIA



[➔ MORE INFO](#)

41